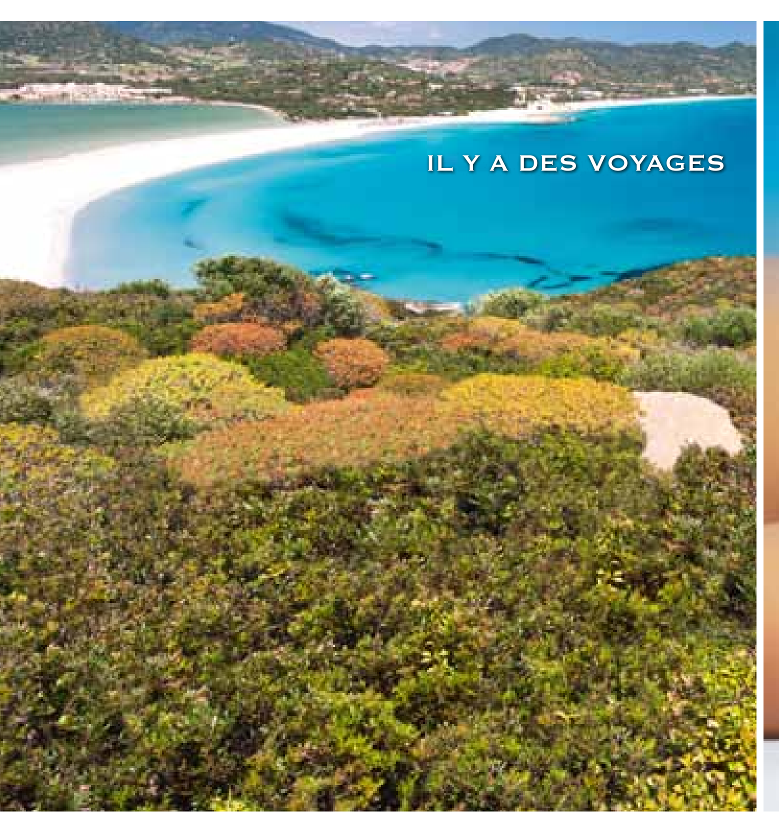
TIMI AMA

THALASSOTHÉRAPIE & SPA - 2013









www.thalassa.com



« *La mer fabule le lointain* » *Gaston Bachelard*

Vue panoramique sur la baie du Timi Ama

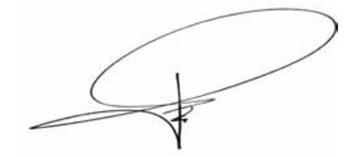
Les Sardes disent de leur île qu'elle est un continent. Par son histoire, sa gastronomie, ses paysages, la Sardaigne est un monde en soi, une destination idéale pour concilier évasion et thalasso, soin de soi et désir d'ailleurs.

En 2013, nous vous dévoilons de nouveaux programmes, plus souples et plus variés. Mais aussi de nouveaux soins inspirés de la terre et des senteurs de l'île : figue de barbarie, miel d'arbouse, lavande, myrte, thym, genévrier...

Comme les flamants roses, qui trouvent refuge chaque année sur nos rives, prenez le temps d'une semaine de remise en forme ou d'un week-end cocooning. Venez explorer notre île, notre climat toujours clément, nos paysages luxuriants et notre douceur de vivre méditerranéenne.

Nous serons heureux de vous recevoir et de vous faire partager notre paradis sarde.

*Beni Beniu in Sardinia**



Patrick Recasens
Directeur du Pullman Timi Ama Sardegna Thalassa sea & spa

* Bienvenue en Sardaigne, en sarde.



Évasion insulaire au bord du sable blanc, au creux d’un Éden sauvage et sarde

Baie du Timi Ama

Et si vous laissiez la mer prendre soin de vous ?

Thalassa sea & spa : le début de l'histoire
Notre réseau est né d'une vision : celle de Louison Bobet. Ce champion de cyclisme découvre les bienfaits de l'eau de mer en 1961, après un accident. Il décide aussitôt de faire partager cette découverte et ouvre des instituts de thalasso sur la côte Atlantique. Entre santé et loisirs, évasion et bien-être, la thalassothérapie moderne était née.

Hôtel Pullman Timi Ama Sardegna Thalassa sea & spa*** 6

Restaurants et bars 8

L'Institut de Timi Ama 10

❚ L'Espace Forme & Détente 12

❚ L'Espace Thalasso et les programmes de soins 14
Les Parenthèses Mer : 6 jours et plus 16
Les Escales Thalasso : de 1 à 5 jours 20

❚ L'Espace Beauté & Spa 22

Mes envies de : soins, beauté, sports et activités à la carte 26

Mes idées cadeaux 27

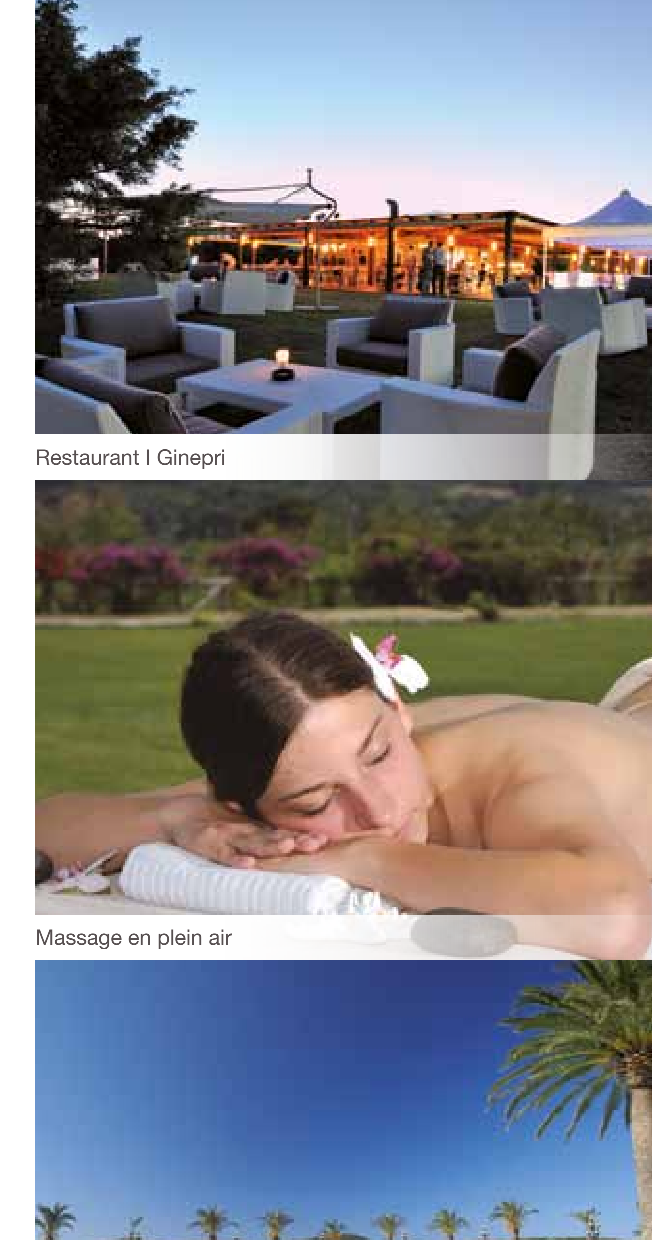
Les loisirs et les alentours 28

Préparer mon séjour 30

Nos engagements pour la Terre et la Mer 32

Les soins phares de la thalassothérapie 33

Une question, une info ? Contactez-nous au **+3907079791 ou h3040@accor.com**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**



Restaurant I Ginepri

Massage en plein air

Piscine extérieure d'eau douce

PULLMAN TIMI AMA SARDEGNA



Restaurant La Veranda en bord de piscine



Suite Marina

OXYGÈNE
Côté baie ou côté jardin,
à chaque chambre son balcon ou sa terrasse

CONFORT
L'institut de thalassothérapie est en accès direct
de votre chambre

CONNEXIONS
Dans votre chambre,
wifi offert et écran plat

FARNIENTE
La vaste piscine à débordement
est entourée d'un solarium

RESORT
Des activités, des sports et des animations
pour tous les âges

FAMILLE
Grandes chambres et petits lits
pour les enfants

Sous la protection tutélaire d'une tour aragonaise, l'hôtel Pullman Timi Ama Sardegna Thalassa sea & spa ***** est au creux d'une baie préservée, constellée d'oasis naturelles et d'essences méditerranéennes. D'un côté, un lac salé cristallin, une mer limpide et quinze kilomètres de plages. De l'autre, un vaste parc de pins et de genévriers parfumés.
Ouvertes sur les jardins ou sur la baie, les chambres sont spacieuses et lumineuses, décorées de tomettes, murs clairs et tons pastel.
Dans cette atmosphère douce et conviviale, la mer et la lumière de la méditerranée prennent soin de vous. Et nous, nous faisons tout pour vous faire profiter de chaque instant.



RESTAURANTS ET BARS



Restaurant I Ginepri en bord de mer

AU RESTAURANT LA VERANDA, la terrasse est tournée vers la piscine. Les chefs s'inspirent des traditions d'ici et d'ailleurs pour préparer chaque jour des buffets généreux et des menus à thème.

LE RESTAURANT I GINEPRI a les pieds dans l'eau... Sa carte est une initiation aux saveurs de la terre et la mer de Sardaigne.

LE MEDITERRANEO vous propose l'équilibre à la méditerranéenne : produits frais et parfumés, légèreté, saveurs et diététique.

FRAÎCHEUR
A l'heure du déjeuner, pourquoi pas une salade croquante face à la mer ?

TERROIR
Poissons, aromates, huile d'olive et pecorino... les spécialités sardes s'invitent à votre table

VITAMINES
Les bars préparent à toute heure des jus de fruits frais ou des cocktails

VINOTECA
Un tout nouvel espace à découvrir, une carte des vins voyageuse et un sommelier inspiré

AMBIANCE
De concerts en nuits joyeuses, les soirées d'été se prolongent en musique

CONTINU
En room-service, petits plats, douceurs et délices de 7h à 22h




Apéritif sarde


Bar du lobby


Bar de la piscine

L'INSTITUT DE TIMI AMA

Un espace dédié à la sérénité. Elégant et intime, l'institut est un havre de quiétude. Des colonnades claires et des volumes apaisants pour un itinéraire de soins baigné de lumière.

Pour prendre soin de vous, notre équipe réunit hydrothérapeutes, esthéticiennes et coachs sportifs. Nos gestes et nos mots sont experts et rassurants, efficaces et attentionnés.

L'Espace Forme & Détente 12

Une piscine d'eau de mer chauffée, un parcours marin, un hammam, un sauna, des douches aromatiques...
Accès libre pour les curistes et cours à la carte.

L'Espace Thalasso et les programmes de soins 14

Selon votre rythme et vos envies, découvrez les bienfaits durables de l'eau de mer et des actifs marins.
Forfaits de 1 à 6 jours et plus.

L'Espace Beauté & Spa 22

Modelages du monde et soins de beauté signés Aquascience, Carita et Salin de Biosel.
Soins et rituels à la carte.

Une question, une info ? Contactez-nous au **+3907079791 ou H3040@accor.com**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**



Jets sous-marins



Cabine Duo



Modelage relaxant



Se fortifier en douceur. Se délasser. Exercer son souffle, sa souplesse et sa concentration. Ou prendre une pause contemplative au-dessus de la plage. Nous avons créé cet espace calme et lumineux pour décupler l'effet de vos soins.

Le parcours marin

Dans un bassin d'eau de mer chauffée à 34°C, votre corps est modelé et tonifié par des jets ciblés, fontaines et fauteuils microbulles.

Le hammam, le sauna, les douches aromatiques

Pour se relaxer après le sport ou préparer sa peau avant les soins.

La salle de fitness et les activités sportives

Cardio-training face à la plage, séance individuelle de coaching ou pilates en petit groupe ? Les appareils et les programmes de cours s'adaptent à tous les âges et toutes les énergies. Et pourquoi pas une séance d'aquagym, de zumba ou de kick boxing ?



Séance individuelle de coaching



Jets ciblés

Cet espace est en accès libre pour tous nos clients curistes
Certaines activités sont en supplément : n'hésitez pas à nous interroger au +3907079791 ou h3040@accor.com

ESPACE THALASSO



Parcours marin de l'institut

Qu’est-ce que la thalassothérapie ?

Quelques jours ou quelques heures, prenez le temps d’une pause selon votre rythme, vos besoins et vos envies. Oubliez le quotidien. La mer prend soin de vous, de votre corps et de votre esprit.

Les vertus de l’eau de mer : c’est l’ingrédient principal des soins thalasso. Dans une eau de mer chauffée à 33°C, les pores de la peau se dilatent. Ils absorbent directement les minéraux et les oligo-éléments dont elle est chargée. De plus, dans l’eau de mer, votre corps est 10 fois plus léger : les conditions sont idéales pour vous assouplir ou vous muscler en douceur.

Les algues : relaxantes, détoxifiantes ou raffermissantes, elles ont des vertus précieuses car elles synthétisent une très grande quantité d’oligo-éléments.

L’air marin et les embruns : au bord de la mer, à quelques pas de l’eau, vous respirez un air chargé en ions négatifs. Cet air vous purifie et vous régénère.

Des résultats : un jour suffit pour se relaxer. Dès six jours, votre programme de soins a des effets durables : revitaliser et reminéraliser l’organisme, drainer et stimuler la circulation, tonifier et raffermir les tissus, détendre les muscles et soulager les articulations.

Nos nouveaux programmes de soins :

Les Parenthèses Mer : 6 jours et plus pour des bienfaits durables
Programme Signature : Essences sardes
Programmes Parenthèses : Forme & Bien-être, Bien-être à la carte, Ma Bulle Thalassa

Les Escales Thalassa : de 1 à 5 jours pour faire une pause
Escales Zen, Vitalité ou Marine

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir le lexique en fin de brochure.

Un espace lumineux, une atmosphère accueillante et bienveillante. Ici, nous avons choisi chaque détail pour le bien-être de votre corps et de votre esprit.



Modelage sous affusion



Jets sous-marins



Modelage aux huiles essentielles sardes

LES + THALASSA TIMI AMA
La figue de barbarie
La pulpe et le jus de ce fruit de cactus sont recherchés pour leurs vertus nourrissantes et anti-oxydantes.

La Sardaigne est plus qu'une île, c'est un art de vivre. Laissez-vous gagner par la sérénité et la douceur de vivre, soins marins, modelages relaxants et rituels de beauté sarde...

Programme Signature

ESSENCES SARDES

Relaxation et dolce vita

Nous vous préparons un programme de 4 soins par jour, soit 24 soins pour 6 jours :

- 12 soins thalasso individuels, soit :
  - 2 douches sous-marines
  - 4 douches à affusion
  - 6 bains hydromassants
- 3 parcours marins
- 3 enveloppements d'algues
- 2 rituels de beauté sardes aux figues de Barbarie et arbouses, soit :
  - 1 soin du visage régénérant (1h)
  - 1 soin du corps raffermissant (1h30)
- 4 modelages relaxants, soit :
  - 1 modelage aux huiles essentielles sardes (1h)
  - 1 modelage du visage au quartz rose (30 min)
  - 1 modelage sous affusion (30 min)
  - 1 séance de watsu (shiatsu aquatique) (30 min)

A partir de 1 750 € par personne, pour 6 jours /24 soins /7 nuits en demi-pension et chambre double.
Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins de thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Laissez-vous faire... la mer prend soin de vous. L'esprit de plus en plus léger. Le corps de plus en plus vivant. Vous êtes infiniment reposé, durablement régénéré.

FORME & BIEN-ÊTRE

Aux sources de l'énergie vitale

Nous vous préparons un programme de 4 soins par jour, soit 24 soins pour 6 jours.
Vous avez le choix entre deux orientations : **ZEN ou VITALITÉ, c'est vous qui décidez :**

Programme commun

- 15 soins marins parmi :
  - Soins thalasso individuels
  - Enveloppements d'algues
- 3 modelages sous affusion

Orientation ZEN

- 6 séances relaxantes en bassin d'eau de mer chauffée, parmi :
  - Parcours marin ou jets sous-marins détente
  - Aquagym douce

Orientation VITALITÉ

- 6 séances tonifiantes en bassin d'eau de mer chauffée, parmi :
  - Parcours marin ou jets sous-marins toniques
  - Aquagym tonique



Jets sous-marins en bassin d'eau de mer chauffée

LES + THALASSA TIMI AMA

Le parcours marin

Entouré de blanches colonnades et baigné de lumière, le grand parcours marin alterne bassin bouillonnant, fontaine, jets sous-marins, couloir dynamique et fauteuils microbulles.

A partir de 1 528 € par personne, pour 6 jours /24 soins /7 nuits en demi-pension et chambre double.

Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.



Modelage sous affusion

MODE D'EMPLOI

Pour préparer et réserver votre planning personnalisé, nous vous envoyons une fiche à remplir et à nous renvoyer par e-mail ou par courrier au moins 10 jours avant votre arrivée.

Prenez votre vitalité en main.

BIEN-ÊTRE A LA CARTE

Liberté, beauté, sérénité…

Ce programme est le vôtre. Vous le composez selon vos désirs et vos besoins.

Vous choisissez librement 4 soins par jour, soit 24 soins pour 6 jours, parmi :

- Soins thalasso individuels, parmi :
  - Bain hydromassant
  - Douche à affusion
  - Douche à jet
  - Douche sous-marine
- Enveloppements d'algues
- Séances de remise en forme : aquagym, pilates, séance de fitness...
- Modelages (30 min), parmi :
  - Modelage relaxant du corps, du dos ou des jambes
  - Modelage minceur
  - Modelage du cuir chevelu ou du visage
- Soins de beauté (30 min), parmi :
  - Gommages du corps : douceur, énergisant ou fraîcheur
  - Soin du visage Souffle de vitalité par Aquascience

A partir de 2 226 € par personne, pour 6 jours /24 soins /7 nuits en demi-pension et chambre double.

Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins de thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Une bulle de bien-être à l'abri du monde… Priorité aux soins relaxants individuels, aux modelages et aux enveloppements. Entre les mains des thérapeutes, vous êtes dorloté et chouchouté. Vous lâchez prise, petit à petit.

MA BULLE THALASSA

Le meilleur des modelages et des soins marins

Nous vous préparons un programme de 4 soins par jour, soit 24 soins pour 6 jours :

- 18 soins marins individuels parmi :
  Enveloppement d'algues
  Douche sous-marine, douche à jet
  Bain hydromassant, douche à affusion
- 3 heures de modelage, soit 6 modelages de 30 min, parmi :
  Modelage relaxant du corps, du dos ou des jambes
  Modelage minceur
  Modelage du visage ou modelage crânien



Bain hydromassant

LES + THALASSA TIMI AMA

La douche aromatique

Pour vous relaxer plus encore, pourquoi ne pas essayer le douche aromatique de l'Espace Forme ? Une expérience multisensorielle entre chromothérapie et huiles essentielles.

A partir de 1 750 € par personne, pour 6 jours /24 soins /7 nuits en demi-pension et chambre double.

*Les durées de soin indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins thalasso, voir lexique en fin de brochure.

LES ESCALES MODULABLES I 1 À 5 JOURS



De 1 à 5 jours de soins, nous vous préparons un programme idéal pour explorer la thalasso ou les modelages...

Escale **Vitalité**

Chaque jour, 2 soins thalasso individuels et 1 activité physique ou 1 séance en eau de mer chauffée.

A partir de 203 euros par personne et par jour, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double

Escale **Marine**

Chaque jour, 3 soins thalasso individuels.

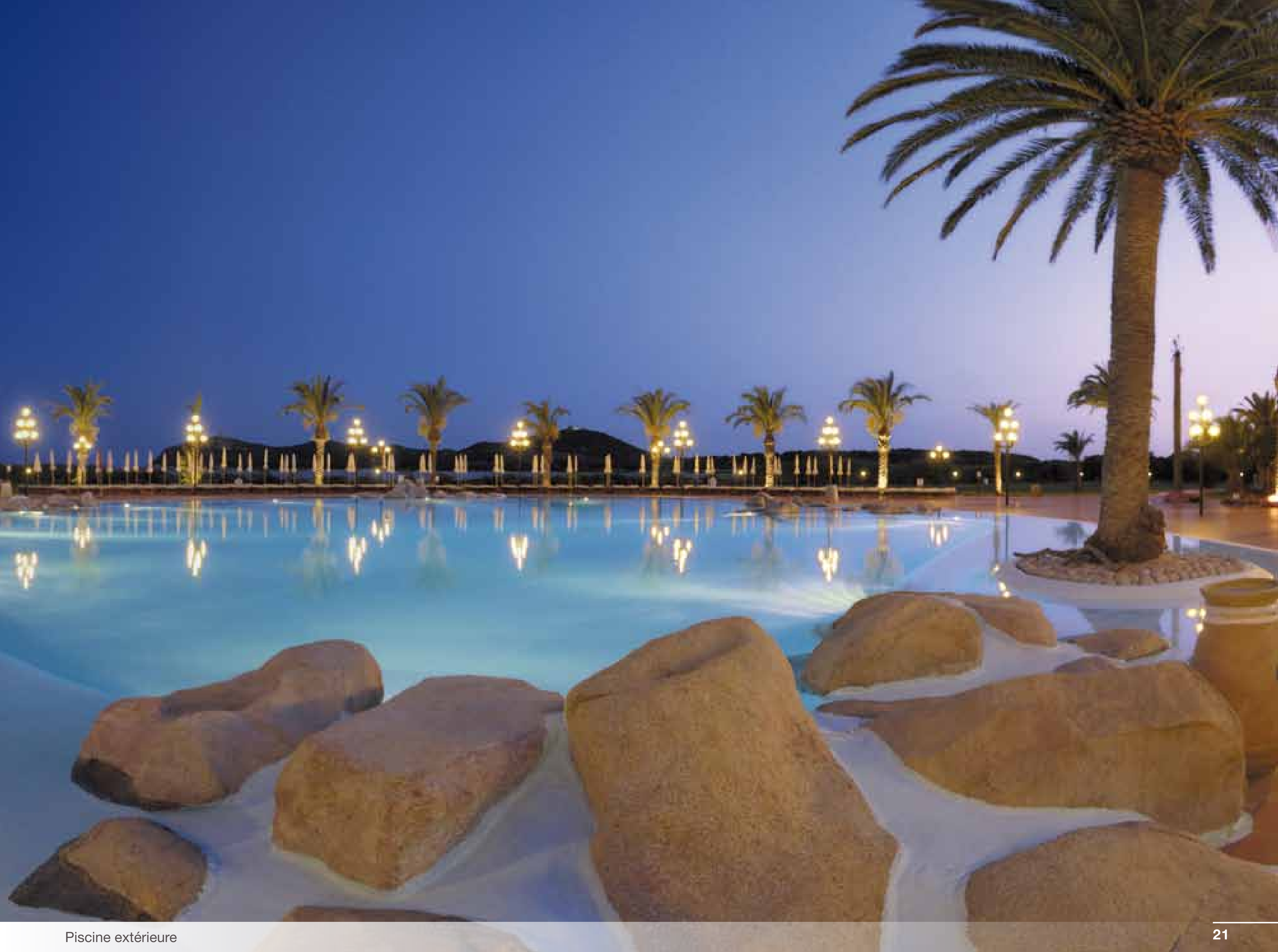
A partir de 203 euros par personne et par jour, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double

Escale **Zen**

Chaque jour, 2 soins thalasso individuels et 1 modelage de 30 minutes.

A partir de 223 euros par personne et par jour, pour 3 soins et 1 nuit avec petit déjeuner en chambre double

Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins de thalasso, voir lexique en fin de brochure.



Piscine extérieure

A quelques pas de vos rendez-vous thalasso, découvrez cet espace dédié aux gestuelles de beauté et de bien-être. Des modelages du monde entier, des rituels inspirés des richesses naturelles de l'île, des gestuelles minceur, des soins experts de la peau... Tous ces soins sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre séjour.

NOS PARTENAIRES BEAUTÉ : DES MARQUES D'EXCELLENCE.

❚ AQUASCIENCE est la marque cosmétique de Thalassa sea & spa. Elle apporte à votre peau fermeté, hydratation et vitalité, grâce aux vertus de l'eau de source marine et des algues, concentrées en oligo-éléments.

❚ CARITA révèle depuis 60 ans la beauté et l'éclat des femmes.

❚ SALIN DE BIOSEL compose des soins de beauté entièrement sur mesure, car l'esthéticienne dose les actifs en fonction des besoins de votre peau.

❚ COMFORT ZONE cette ligne de produits exclusifs propose des formules à la pointe de la recherche, combinant une image reflétant le raffinement et le goût italiens avec une approche douce et naturelle inspirée du savoir-faire oriental.



Modelage aux pierres chaudes

Une question, une info ? Contactez-nous au **+3907079791 ou H3040@accor.com**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**

EXTRAITS DE NOTRE CARTE DE SOINS



Soin hydratant



Notre carte vous propose de nombreux soins du visage et du corps, massages et modelages. Ces pages vous en dévoilent quelques extraits.

Visage

Source de Jeunesse par Aquascience — **60 min**

Soin actif anti-âge pour redonner tonus et vitalité à la peau. Ce soin associe un concentré unique d'actifs marins à du collagène pour un effet liftant et lissant immédiat. Traitement réparateur pour les peaux matures.

Soin du visage régénérant aux figues de Barbarie et arbouses — **60 min**

Découverte des secrets de beauté sardes avec ce soin à base d'actifs naturels de la région. Reconnus pour leurs effets antioxydants, la figue de Barbarie et le miel d'arbousier garantissent un effet régénérant et nourrissant pour la peau, qui retrouve sa tonicité et son équilibre.

Corps

Soin Biosel Cellulite Énergie — **60 min**

Ce soin silhouette par excellence favorise une profonde action désinfiltrante et réduit la cellulite particulièrement présente sur le ventre, les fessiers et les cuisses. Associé aux extraits de gingembre, de lierre et d'écorces de cannelle, ce massage énergique profond remodèle visiblement votre corps.

Soin raffermissant aux figues de Barbarie et arbouses — **90 min**

Ce nouveau soin tonifie et raffermit le corps grâce à l'action rajeunissante, nourrissante et tonifiante des extraits de figues de Barbarie et de miel d'arbousier. Effet immédiat visible sur la peau.

Modelages

Modelage énergisant à la cire d'abeille sarde - Nouveauté — **60 min**

Ce modelage stimule les points énergétiques du corps pour rééquilibrer et revitaliser l'organisme. L'utilisation de cire d'abeille associée aux huiles essentielles sardes adoucit, assouplit et nourrit la peau.

❚ Tibetan Sound massage par Comfort Zone **60 min**

Un voyage revitalisant pour le corps et l'esprit. Réalisé avec des gestes apaisants et enrichi des vibrations de cloches tibétaines, ce modelage élimine les toxines et réduit les douleurs articulaires et musculaires.

❚ Onde polynésienne **90 min**

Ce modelage frais et tonique, inspiré du « lomi lomi », est réputé pour sa capacité à ôter les tensions musculaires et pour son action revitalisante. Efficacité surprenante de la douceur des coquillages au contact de la peau.

Rituels et Soins exclusifs

❚ Rituel duo de prestige **90 min**

Partagez à deux un moment inoubliable avec ce rituel de bien-être. Retrouvez l'harmonie du corps et de l'esprit ainsi qu'une peau satinée, grâce à une séance de hammam, un gommage aux perles de source marine et un modelage aux manœuvres fluides et enveloppantes.

❚ Rituel corps de velours **90 min / En cabine luxe 105 min**

Sérénité et volupté pour ce soin aux textures et parfums gourmands, composé d'un peeling cristal aux huiles et pétales de calendula, suivi d'un enveloppement hydratant à l'hibiscus et d'un modelage lent et profond afin de réharmoniser le flux des énergies.

❚ Rituel de beauté sarde **105 min / 120 min**

Rituel complet pour le visage et le corps. Un peeling, un masque, puis un massage à base d'huile de lavande, myrte, lentisque, elicrisia, thym, genévrier... parfums caractéristiques de la terre sarde. Libérez-vous des toxines et découvrez tous les secrets de beauté sardes grâce à ce soin 100 % naturel à base d'huiles essentielles.

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus : **+3907079791 ou h3040@accor.com**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**
Et surtout, pensez à réserver pour choisir sans contrainte

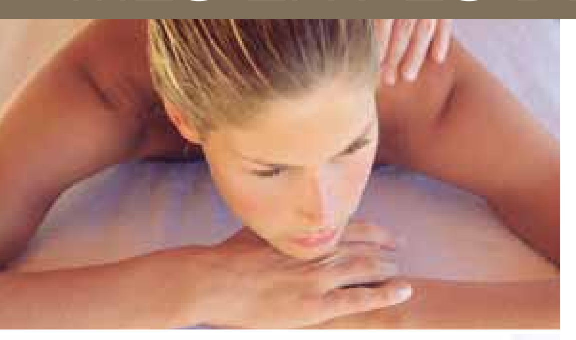


Gommage



Modelage du dos

MES ENVIES DE...





Réflexologie plantaire



Soin du visage

Beauté, sport, détente, loisirs, modelages… Et si vous écoutiez vos envies ?
En complément d'un programme de soins ou simplement à la carte, quelques petits plaisirs et autres jolis moments à déguster.

MES ENVIES DE TONICITÉ

- 3 séances de 45 minutes de coaching sportif individuel

160 €*

MES ENVIES D'ÉCLAT

- 1 soin du visage Aquascience (1h)
- 1 modelage détente (30 min)
- 1 soin du corps Aquascience Bulle d'Oxygène (1h)

195 €*

MES ENVIES DE BEAUTÉ SARDE

- 1 modelage du visage au quartz rose (30 min)
- 1 rituel de beauté sarde pour le visage et le corps (1h45 min)

171 €*

MES ENVIES DE MODELAGES

- 1 réflexologie plantaire (45 min)
- 1 modelage du cuir chevelu (30 min)
- 1 Tibetan sound massage (1h)

216 €*

*Prix par personne.
Les durées de soins indiquées comprennent le temps d'installation en cabine. Pour découvrir plus en détail les soins de thalasso, voir lexique en fin de brochure.

Mieux qu'un cadeau : un début de voyage…

Le Bon Cad'eau

Faites découvrir tout un monde de bien-être à vos proches.
Choisissez le montant ou le programme de soins.
Pour le site Pullman Timi Ama Sardegna Thalassa sea & spa, **réservation au +3907079791.**





Aquascience, la marque cosmétique de Thalassa sea & spa, est élaborée à partir d'actifs marins 100% naturels et sans paraben. L'Eau de source marine, composante majeure de la gamme, agit sur les fonctions essentielles du métabolisme de la peau (hydratation, élasticité et fermeté).

A offrir ou à s'offrir

pour prolonger l'effet d'une thalasso en bord de mer…

Dans les boutiques de tous nos instituts ou sur **www.boutique-thalassa.com**
Par téléphone : **n° Vert : 0 805 630 298** (appel gratuit depuis un numéro fixe)
ou **+33 (0) 1 41 51 54 22** (du lundi au vendredi de 8h à 19h).

LES LOISIRS ET LES ALENTOURS



Excursion en jeep



Cagliari et sa vieille ville

Ici, les flots limpides et le maquis parfumé racontent des histoires de sirènes et des légendes anciennes. Au cœur d'une Aire Marine Protégée, une baie idyllique à découvrir jusqu'aux fonds marins...

Au Pullman Timi Ama Sardegna, la grande piscine et le solarium longent le lac salé et les grandes plages de sable blanc. Départs d'excursions, activités sportives et animations tout au long de la saison. Le programme complet des semaines à thème est inclus dans le Cahier Pratique 2013.

Chaque heure du jour est un spectacle. Partez à pied, à cheval ou en zodiac. Cavalez dès le lever du soleil, à l'heure où l'aurore irise la baie. Longez le lac Notteri pour voir s'envoler les flamants roses. Grimpez jusqu'à la tour aragonaise de Porto Giunco, pour le plus flamboyant des couchers de soleil.

La petite ville voisine de Villasimus est une bonne introduction aux charmes et aux traditions de Sardaigne... Gastronomie, artisanat, vestiges et fêtes folkloriques vous mèneront de l'ère phénicienne au moyen-âge et de l'occupation espagnole à la culture sarde d'aujourd'hui, vibrante de vie, de danses et de musique.

Les parcs des Sette Fratelli et de la Giara vous réservent des excursions fabuleuses, des cascades, une végétation luxuriante et une faune étonnante (respectivement à 20 minutes et à 1h30 de l'hôtel).

Plongée sous-marine, golf, équitation ou catamaran, mais aussi trekking, vtt, planche à voile ou ski nautique. Tous les sports nature sont à quelques pas.

Une question, une info ? Contactez-nous au **+3907079791 ou h3040@accor.com**
Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**



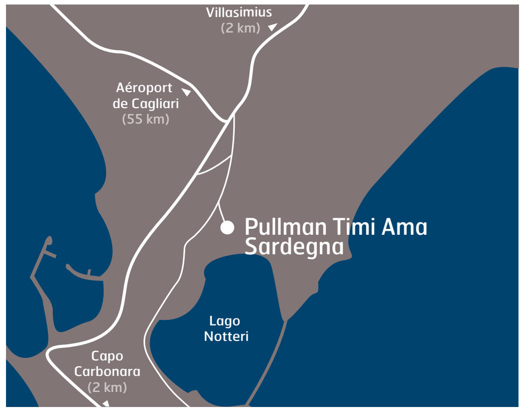
Mer turquoise et maquis méditerranéen

PRÉPARER MON SÉJOUR





La Sardaigne, perle de la Méditerranée



Pullman Timi Ama Sardegna

GPS : N 39°07'25.09" E 09°31'0.56

Votre réservation

Pour connaître nos tarifs et nos conditions, consultez le Cahier Pratique 2013.
Vous y trouverez aussi toutes nos offres spéciales.
Pour nous joindre et réserver votre séjour : contactez-nous au +3907079791 ou h3040@accor.com
Retrouvez-nous sur www.thalassa.com

Votre voyage (localisation du site sur la carte ci-contre)

Par avion > Vols de Paris, Rome et autres capitales européennes
> Vol Paris – Cagliari : 2h (aéroport à 55 km de l'hôtel)
Par bateau
> Ferry depuis l'Italie (Gènes ou Civitavecchia) arrivant à Cagliari ou Porto Torres
> Ferry depuis Marseille arrivant à Porto Torres
Navette et taxis > Tarifs et réservation : nous contacter.

Votre séjour

Fermeture annuelle de l'hôtel de mi-octobre à fin avril.
Presse, wifi offert, Point internet. Boutique de prêt-à-porter
Arrivée et départ > check-in à partir de 14h, check-out jusqu'à midi
Accès handicapés > l'hôtel, le restaurant et l'institut facilitent l'accès des personnes à mobilité réduite. 14 chambres sont spécialement aménagées à leur usage. N'hésitez pas à nous consulter.

Horaires de l'institut

Espace Forme & Détente > accès de 9h30 à 20h00, tous les jours
Piscine intérieure d'eau de mer chauffée > de 9h30 à 20h00, tous les jours
Espaces Thalasso, Beauté & Spa > accès de 9h30 à 20h00, tous les jours.

❚ Votre valise

Nous mettons un peignoir à votre disposition
Prévoir deux maillots de bain, une tenue de sport et des chaussures confortables pour les activités physiques et des sandales antidérapantes (nous vous en offrons une paire dès 6 jours de soins).

❚ Votre programme

Nos programmes de soins sont non contractuels et susceptibles d'évoluer au cours de l'année. Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'Institut. Les temps de soins comprennent l'accueil et l'installation en cabine.

Votre santé

Pour les séjours de 4 jours et plus, un certificat médical de non contre-indication à la thalassothérapie, au hammam et au sauna, datant de moins d'un mois, est obligatoire. Pour les séjours plus courts, nous vous demanderons de signer une décharge. Certains états de santé contre-indiquent les programmes de soins de thalassothérapie ou nécessitent des précautions. Nous nous réservons le droit de demander un nouvel avis médical à notre médecin de l'institut ou de refuser toute personne dont l'état de santé pourrait présenter un risque. Nos soins de thalassothérapie sont destinés à des personnes majeures et ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. Une sélection de soins esthétiques peut être proposée pour ces dernières.
N'hésitez pas à nous consulter pour en savoir plus.


Plage privée du Timi Ama

NOS ENGAGEMENTS POUR LA TERRE ET LA MER



Voilà que la mer, à son tour, a besoin de nous.
Vue de notre île fragile, la protection de l'environnement est une urgence et une évidence.
Nous trions nos déchets. Nous économisons le linge et l'énergie.
Nous utilisons des films biodégradables pour nos enveloppements d'algues.
Enfin, nous rendons à la mer une eau filtrée, aussi fraîche et pure que celle qu'elle nous donne.
Et pour maîtriser au mieux notre impact, nous continuons à penser et peser chacun de nos gestes.

LES SOINS PHARES DE THALASSOTHÉRAPIE

LES SOINS THALASSO INDIVIDUELS

DOUCHE À AFFUSION / apaisement des sens
Vous êtes allongé sur le ventre et un doux balayage d'eau de mer parcourt votre corps en fine pluie. Cette bruine a une action apaisante sur vos terminaisons nerveuses. Recommandé en cas de grande fatigue.

MODELAGE SOUS AFFUSION /expérience multisensorielle
La pluie d'eau de mer assouplit votre peau et démultiplie l'action du modelage manuel.

BAIN HYDROMASSANT / détente en couleurs
Dans un bain d'eau de mer chauffée, votre corps est parcouru de jets multiples, de la plante des pieds jusqu'aux trapèzes. Vos muscles se décontractent et votre esprit s'évade au rythme des couleurs de chromothérapie.

DOUCHE À JET / efficacité sur mesure
L'hydrothérapeute masse votre corps avec un jet d'eau de mer. La température et la pression sont réglées selon l'effet recherché, car ce soin précis peut décontracter les muscles, mais aussi stimuler la circulation et sculpter la silhouette.

DOUCHE SOUS-MARINE / modelage dans l'eau de mer
Dans un bain d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute masse votre corps à l'aide d'un jet. Il insiste sur vos articulations et vos muscles pour les décontracter. Ou bien cible les zones de stockage pour un effet drainant et une action anti-cellulite.

LES ENVELOPPEMENTS

ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux
Algues laminaires pour revitaliser ou fucus pour détoxifier et amincir. Dans un cocon de crème d'algues, votre peau et votre organisme font le plein d'actifs, de minéraux et d'oligo-éléments.

LES SÉANCES DE REMISE EN FORME EN BASSIN D'EAU DE MER CHAUFFÉE

JET SOUS-MARIN / exercices marins
Sous la direction du thérapeute, vous réalisez des mouvements simples face à des jets ciblés. Suivant l'effet recherché, cette séance assouplit les articulations, décontracte les muscles, stimule la circulation et tonifie la silhouette.

ACTIVITÉS FORME / détente et tonicité
Aquagym, parcours marin... Nous vous proposons une série d'activités pour travailler votre souplesse, votre force musculaire ou votre souffle. Grâce à la portance de l'eau de mer, vous bougez sans risque pour vos muscles et vos articulations.

Accor Hospitality Italia Srl con sede in Via Giovanni Battista Pirelli, 18 - 20124 Milano, capitale sociale € 24.600.000,00 i.v. - R.E.A. Milano 1490736 - Iscr. Reg. Impr. Milano 00472110584 (già 360591) - codice fis- cale 00472110584, P.Iva 09421280158 - Indicazione ex Art. 2497 bis C.C. ACCOR S.A. (CF 91537260159) - Crédits photos : Photothèque Accor-DR – A. Rossner, F. Caddeo, E. Cuvillier, MA Graf, C. Poncelet, Getty images, Goodshoot, PhotoAlto, Photodisc, Corbis, Image Source, It Sotck, Fototeca ENIT- V. Arcomano, S. Bedessi, Saverio Lombardi Vallauri, Enzo Baradel, G. Le Bacon, Comstock Images, Ojo Images, Studio Hotshop - Hamdagalem - Photos non contractuelles. - Conception et Réalisation : DH.C - Impression : Romano Arti Grafiche. - Imprimée en Italie.



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
Tél. : +3907079791
Fax : +39070797285
E-mail : h3040@accor.com

Pullman Timi Ama Sardegna – Via dei Ginepri, 3 – 09049 Villasimius (CA) Sardegna – Italia

Retrouvez-nous sur **www.thalassa.com**

14 Destinations de thalassothérapie et spa en France et à l'international
LE TOUQUET Paris-Plage • DINARD • QUIBERON • ILE D'OLERON • BIARRITZ • HYERES • FREJUS • GOLFE D'AJACCIO
AGADIR (MAROC) • ESSAOUIRA (MAROC) • TIMI AMA (SARDAIGNE) • CAPOVATICANO (ITALIE DU SUD) • KALIDRIA (ITALIE DU SUD) • ZALLAQ (BAHREIN)